

คำแนะนำนักพิมพ์

เวลาเรียน ทำงาน หรือใช้ชีวิต

มันจะมีบางครั้งที่ชีวิตไปได้สวย เป็นไปตามที่เราคาดหวัง

แต่ก็มีหลายครั้งที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่เราคิด

ทั้งๆที่เราคิดว่ามันจะออกมาดีและไปได้สวยแล้วแท้ๆ

แต่นั้นแหละสิ่งที่เรียกว่าชีวิต

เวลาโชคดี มีความสุข มันไม่ยาก เพราะเรารู้ว่าจะรับมือกับมันอย่างไร

แต่เวลาพบเจอความผิดหวังต่างหาก ที่เราไม่รู้ว่าจะรับมือกับมันอย่างไร

แต่สิ่งที่เราพอรู้ก็คือ เวลาเจอเรื่องไม่คาดคิดและไม่เป็นดังใจ

ไม่จำเป็นเสมอไปที่เราจะต้องรู้สึกตามสถานการณ์ภายนอกนั้น

แม้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นทุกข์

แต่เราไม่จำเป็นต้องทุกข์ก็ได้

เคล็ดลับสำคัญข้อหนึ่งก็คือ

อย่าถามตัวเองว่า “ทำไมเรื่องนี้ต้องเกิดขึ้นกับฉัน”

แต่ให้ถามว่า “ฉันจะอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้นนี้”

เพราะ “ทำไม” โฟกัสที่ปัญหา

ใส่ใจอดีตที่เกิดไปแล้ว

ส่วน “ทำอย่างไร” โฟกัสที่การแก้ปัญหา

และใส่ใจปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้น

อย่าถามว่า “ทำไม”

แต่ให้ถามว่า “ทำอย่างไร”

springbooks

กุมภาพันธ์ 2562

คำนำผู้เขียน

รู้ไหมครับว่าข้อดีอย่างหนึ่งของการมีอายุที่มากขึ้นก็คือ การที่เราจะได้สนิทสนมกับความผิดพลาดและผิดหวังได้มากขึ้นครับ ย้อนไปสมัยเรายังเด็ก ๆ ตอนที่ความผิดหวังยังเป็นแค่เรื่องเหล่านี้

ไม่ได้ดูการตูนก่อนนอน

โดนบังคับให้กินผัก

กล่อดินสอเรามีสองชั้นแต่เพื่อนดันมีสาม

เล่นกีฬาเสร็จแล้วเป็นตัวสำรอง

วันเด็กแล้วพอดิงาน ไม่ว่างพาไปขึ้นเครื่องบิน

คือสมัยนั้นความผิดหวังหรือผิดพลาดในชีวิตมันเป็นแค่เรื่องทั่ว ๆ ไปเท่านั้นเอง มันไม่ได้มีผลกระทบต่อวิถีชีวิต แนวคิดอะไรเราสักเท่าไร วันเดียวก็หาย สามวันก็ลืม อาทิตย์หนึ่งก็มีเรื่องใหม่ ๆ แล้ว จนเราโตขึ้นมาอยู่ในวัยที่ต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเองกันมากขึ้น เราก็คงว่ามีเรื่องใหม่ ๆ เรื่องใหญ่ ๆ ที่รอเราอยู่อีกหลายอย่าง

ยิ่งเราโตขึ้น เราก็ต้องเรียนรู้ที่จะรับมือกับสิ่งที่โตตามตัวเราไปด้วยเช่นกัน

แรกๆเราก็ไม่ชินหรือกับการถูกปฏิเสธ ถูกนิทา ถูกดูถูก ถูกทำร้าย ทำให้เสียกำลังใจ บางจังหวะของชีวิตเราคิดว่าคงไม่ไหว มันมากเกินไปแล้ว จะผ่านไปได้อย่างไร มันไม่ไหวนะ และบ่อยครั้งที่เรามักจะได้ยินคำให้กำลังใจจากคนข้างๆว่า "ไม่เป็นไรนะ เดี่ยวมันก็จะผ่านไป" แต่ ณ ตอนนั้นในใจเราก็มักจะมีเสียงหนึ่ง คำนขึ้นมาอยู่เสมอว่า "ไหนใครบอกว่าไม่เป็นไร แต่มันเป็นนะ บางทีมันเป็นมากด้วย"

แต่เชื่อผมไหมครับว่า เมื่อเวลาผ่านไป เมื่อคุณค่อยๆเติบโตขึ้น คุณจะเริ่มสนิทกับความผิดหวังมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเจอกันบ่อยๆ เดี่ยวก็มาเดี๋ยวก็ไป สนิทจนกระทั่งคุณเริ่มจะรู้จักนิสัยของมันว่า ถ้าเจอกันครั้งแรกๆมันจะดูแรงๆหน่อย ทำทางซิงซังจริงจัง ทำเหมือนจะเล่นงานเราให้ตายซะให้ได้ แต่เดี๋ยวสักพักก็จะเริ่มผ่อนแรงลง เริ่มเบามือ เลิกรา แล้วก็หายหน้าไปในวันหนึ่ง

อืม ที่เคยคิดว่ามันเป็นไรนะ ก็เริ่มจะรู้แล้วว่า สุดท้ายมันจะไม่ใช่ไรจริงๆ

มันมีอารมณ์ที่แตกต่างกันอยู่นะครับระหว่างสองประโยคนี้นะ
คือ “มันเป็นไรเสมอเวลาที่บอกว่าไม่เป็นไร” กับ “ไม่เป็นไร
นะ แม้มันจะเป็นไร”

ลองอ่านทวนดูหลาย ๆ ครั้ง คุณจะพบว่า ประโยคแรกมันให้
ความรู้สึกของการมองเห็นปัญหาก่อนเสมอ โฟกัสที่เรื่องทุกขใจ
แต่ประโยคหลังมันบอกคุณได้ว่า ชีวิตมีความหวังเสมอ มัน
เข้มแข็งพอที่จะผ่านไปได้ทุกเรื่องจริงๆ

ชีวิตมันเป็นเช่นนั้นจริงๆครับ

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเหมือนเพื่อนคุณคนหนึ่ง ที่พูด
กับคุณว่า ไม่เป็นไรนะ แม้มันจะเป็นไรอยู่ในตอนนี้ก็ตามที แต่
ชีวิตก็มีทางไปของมันได้เสมอ แล้วเมื่อคุณค่อยๆ สนิทกับความ
ผิดหวัง ผิดพลาด ปัญหา ความยากลำบากใดๆ ที่พบเจอมากขึ้น
เรื่อยๆ คุณก็จะค้นพบเองว่า สุดท้ายแล้วมันจะไม่เป็นไรจริงๆ

พระเจ้าอวยพรครับ

บอว์นเก้าสาม

1

ความสุข
ของน้ำเต้าหู้



ทดลองอ่าน





1

น้ำเต้าหู้กับปาต่องโก๋

ใครๆ ก็พากันจับให้คู่กัน

น้ำเต้าหู้หวาน

ปาต่องโก๋เค็ม

น้ำเต้าหู้เป็นเครื่องดื่ม

ปาต่องโก๋เป็นอาหาร

กินปาต่องโก๋ได้อิ่ม

ดื่มน้ำเต้าหู้คล่องคอ

2

น้ำเต้าหู้คงมีความสุขที่ได้คู่กับปาต่องโก๋

ดูแล้วเป็นคู่ที่เหมาะสมจะอยู่ด้วยกัน

เวลาใครสั่งก็จะนึกถึงมันพร้อมกัน

น้ำเต้าหู้และปาต่องโก๋

มักอยู่ด้วยกันเสมอ

3

แต่จริงๆ แล้ว

ปาตองโกมีคู่ของมันอยู่แล้ว

อยู่ข้างๆ กัน

เค็มเหมือนกัน

เป็นอาหารเหมือนกัน

อิมท้องเหมือนกัน

มันมีคู่ของมันอยู่แล้ว

ปาตองโกหนึ่งคู่

กับน้ำเต้าหู้หนึ่งแก้ว

4

อ้าว

แสดงว่าที่ผ่านมา

น้ำเต้าหู้...คิดไปเอง

น้ำเต้าหู้อยู่กับปาตองโกบ่อยๆ

จนเผลอคิดไปเองว่าเป็นคู่กัน

แต่มันเป็นแค่เพื่อนกัน

มันคิดว่าปาตองโกคือคนที่ใช่

แต่มันคิดไปเอง

น้ำเต้าหู้เพิ่งรู้สึกตัว

ว่าปาตองโกมีคู่อยู่แล้ว

5

สงสารน้ำเต้าหู้

6

มันคงเพลอเศร้า

เมื่อเข้าใจความจริงว่า

ใกล้กัน ชิดกัน สนิทกัน

แต่มันไม่ได้เป็นอย่างที่คิด

มิตรภาพที่สนิท

ไม่ได้จบลงที่คู่กันเสมอไป

แล้วนี่มันจะอยู่อย่างไร

ถ้าไม่ได้คู่กับปาตองโก

7

แต่มันลืมหืมความจริงอย่างหนึ่งไปว่า

น้ำเต้าหู้อร่อย

หวานหอม ต้มแล้วคล่องคอ

อร่อยแม้ไม่มีปาทองโก่

อร่อยในตัวเอง

มันอร่อยได้แม้ไม่ได้คู่กับอะไร

และเอาจริง ๆ นะ

มันคู่กับอะไรอย่างอื่นได้อีกมากมาย

ไม่ใช่แค่ปาทองโก่เท่านั้น

ปาทองโก่ไม่ใช่ที่สุด

หรือสิ่งสุดท้ายที่มันต้องจับคู่ด้วยตลอดไป

8

สักพักพอมันคิดได้

น้ำเต้าหู้จะเริ่มรู้สึกได้ว่า

ขนมปังสังขยา

ชาลาเปา

หมั่นโถว

แอบมองมันอยู่

แนวคิดเรื่องนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากมุกหนึ่งในเพจสมาคมมุขเสี่ยว ๆ
ที่ว่า “น้ำเต้าหู้” คู่กับ “ปาทองโก่” ทั้งๆที่...ปาทองโก่ก็มีคู่อยู่แล้ว (credit
Yar...) เผยแพร่วันที่ 15 พฤศจิกายน 2010

“สงสารตัวเองทำไม
โลกกว้างใหญ่
ยังมีใครข้างนอกนั้น
อีกมากมาย”



ทดลองอ่าน





2

ส่วนประกอบ
ของทะเล

—

1

ไฮโดรเจน 2 ส่วน ออกซิเจน 1 ส่วน
ผสมกับโซเดียมคลอไรด์
และสารประกอบอื่นๆอีกมากมาย
กลายเป็นน้ำรสเค็มจำนวนมหาศาล
ปูพื้นด้วยหินที่ถูกกาลเวลากะทำ
กัดเซาะให้กร่อนตัวจนกลายเป็นเม็ดละเอียด
ยิบย่อยจำนวนหลายล้านๆเม็ด
ผมเคยสงสัยว่าสิ่งเหล่านี้
ให้ความรู้สึกอะไรกับเราบ้าง

2

เคยมีคนพูดเป็นมุกเอาไว่ว่า
ที่คนนอกหักชอบมาทะเล
เพราะว่าเวลานั่งอยู่ริมหาด
เราจะได้ยินเสียงน้ำทะเลซัดเข้าหาฝั่ง
เสียงดังซู่ซู่
แล้วมันไปฟ้องเสียงฟังคล้ายกับคำว่าสู้สู้

ฟังแล้วทำให้มีกำลังใจกลับไปสู้สู้กับชีวิตต่อไป
แม้ไม่มีเธอแล้วก็ตาม

3

แต่ผมคิดว่าที่เขามาทะเลกัน
เพราะทะเลเข้าใจเขามากกว่า
บางครั้งคนเราก็ต้องการกำลังใจ
แต่บางครั้งเราก็ต้องการการเข้าใจ

4

ความแฉะแฉะกว้างไกลสุดขอบฟ้า
สีฟ้าอมเขียวของน้ำทะเล
เม็ดทรายที่ละเอียดนุ่มละมุนใต้ฝ่าเท้า
ละอองฟองของคลื่น
มันช่วยกลืนเอาความรู้สึกของเรา
มันทำให้เรารู้สึกว่าการมาทะเล
จะทำให้เราได้ปลดปล่อยความคิด
ความเศร้าของเราออกไปกับทะเล
และเราเชื่อมั่นว่ามันเข้าใจเรา
มันไม่ต้องพูด
มันไม่ต้องสอน
มันไม่ต้องแนะนำว่าจะต้องทำอย่างไร
มันแค่รับฟังหัวใจของเราก็พอ

หัวใจซ้ำๆ หัวใจที่กำลังร่ำไห้
แค่รับฟังหัวใจเราก็อพอ

5

ถ้าจะมีส่วนประกอบที่มันเกี่ยวเนื่องกับหัวใจเรา
ส่วนประกอบที่ทำให้ทะเลเป็นที่พักใจ
ก็คงเป็นความกว้างใหญ่ของมัน
ที่กระซิบบอกเรายังมีโอกาสอยู่เสมอ
ความสงบส่งเสียงบอกเราว่า
พักผ่อนบ้างเถอะ
คลื่นลมที่ठाโถมโจมตีในบางช่วงขณะ
บอกเราว่าบางที่ชีวิตก็มีบททดสอบ
ทรายขาวละเอียดที่คลื่นซัดสาดกวาดขึ้นและลงนั้น
เมื่อยามที่เรายื่นเท้าเปล่าเปลือยเหยียบย่ำไปบนมัน
เตือนเราว่าอย่าไปยึดติดกับสิ่งใด
น้ำใสสีครามรสเค็มนั้น
สอนเราให้รักษาความดีไว้เสมอ
เหมือนเกลือรักษาความเค็ม
สีฟ้าของน้ำทะเลนั้น
เป็นได้ทั้งเศร้าและสุข
เพราะมันคือคนละด้านของสิ่งเดียวกัน

6

การได้ยื่นเท้าเปล่าบนชายหาดยาวสีขาว
แล้วจ้องมองละอองคลื่นของท้องทะเลเฉยๆ
นิ่งๆ เงียบๆ และปล่อยให้มันขัดความเศร้า
ความเหงา ความไม่เข้าใจ ความสงสัยที่ไม่มีคำตอบ
ขัดออกไปให้ห่างตัวเรา
ขัดออกห่างจากฝั่ง
กลืนไปสู่ท้องทะเลที่กว้างใหญ่
บางทีก็คงทำให้เราสบายใจขึ้นได้อย่างประหลาด

7

ทะเลมันคงเข้าใจเราจริงๆ
คงเหลือแต่เราที่แหละ
ที่ยังไม่เข้าใจตัวเอง

8

...ซู่ซู่

“บางครั้งคนเรา
ก็ต้องการกำลังใจ
แต่บางครั้งเรา
ก็ต้องการการเข้าใจ”